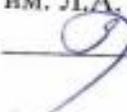


**«Согласовано»**  
Зам. директора по УВР  
МОУ «СОШ п. Пробуждение  
им. Л.А. Кассиля»  
  
/З.Т. Глебова/

**«Утверждаю»**  
Директор  
МОУ «СОШ п. Пробуждение  
им. Л.А. Кассиля»  
  
/Л.Г. Кузнецова /  
Приказ № 105 от 14.08.2021 г.



**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности  
«Мой выбор»  
для обучающихся 10 класса  
МОУ «СОШ п. Пробуждение им. Л.А. Кассиля»  
Энгельского муниципального района  
Саратовской области

**Составитель:**  
Кузнецова Анастасия Сергеевна,  
педагог-организатор

2021-2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

**Актуальность.** Выбор профессии очень важное дело. От верного выбора профессии зависит, с чего и как начнет свою профессиональную карьеру молодой человек или девушка. При этом, если человек, опираясь на свои способности, интересы, интеллектуальный уровень делает правильный выбор, то он, как профессионал своего дела, в дальнейшем будет способствовать развитию экономики нашей страны в целом.

Руководитель отдела профориентации Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии» при МГУ им. М.В. Ломоносова Кирилл Кузнецов отмечает: «Сейчас мы видим, сколько выпускников сразу после университета идут работать не по полученной специальности. Если молодые люди идут работать не по своей профессии, значит, ресурсы государства и родителей потрачены неэффективно. Это очень актуальная проблема профориентации, в таких условиях она крайне необходима».

«Я глубоко убеждена, что нужно вернуть в школы ориентацию на профессию, это необходимо», — сказала министр образования и науки РФ Ольга Васильева на сессии федерального учебно-методического объединения укрупненной группы направлений подготовки «политические науки и регионоведения» в МГИМО (цитата по ТАСС).

### **Возрастная характеристика группы, на которую рассчитана программа**

Определение своего профессионального пути выпадает на подростковый возраст. В этот жизненный период сложно сделать правильный выбор. Особенности подросткового возраста состоят в частой смене настроения, снижении учебной мотивации, активном поиске смысла жизни, своего места в жизни, в социуме, подверженность влиянию окружения сверстников.

Работая со старшеклассниками, я обратила внимание, что далеко не все учащиеся выпускных классов могут выбрать профессию и связанный с нею дальнейший путь обучения. Выпускники имеют недостаточные, поверхностные или искаженные представления о мире профессий. Часто их выбор случаен и несамостоятелен: в основе отношения учащихся к выбранным профессиям лежат не свои, а чужие убеждения – как правило, это убеждения, стереотипы, шаблоны родителей, друзей, знакомых или яркая реклама в средствах массовой информации. Помимо этого, у многих подростков присутствует неадекватно завышенная оценка своих способностей и возможностей; далеко не все школьники знакомы со своим внутренним

миром, знают сильные и слабые стороны своего характера, состояния здоровья. У части выпускников сложились представления о простоте получения денег, существуют необоснованно высокие запросы к уровню заработной платы. Незнание не только выпускниками, но и их родителями, технологий трудоустройства повышает уровень тревожности молодых людей, снижает их конкурентоспособность на рынке труда. Разовые классные часы профориентационного содержания, разрозненные диагностические обследования, «Недели профориентации» в школе не могут исправить сложившуюся ситуацию.

Курс «Мой выбор профессии» предназначен для учащихся 10-х классов (16-17 лет), т.к. актуален на данном этапе взросления подростка. Часть обучающихся принимают решение о поступлении в высшие учебные заведения после окончания 10-го класса. Из опыта работы: готовый ответ на вопрос с профессиональным определением учащихся особенно востребован в начале 10-го класса и связан с определением учащихся с выбором предметов по выбору для сдачи ЕГЭ, поэтому работа, проведенная в 10-ом классе, во многом облегчает принятие важного решения выпускников, способствует личностному развитию подростков.

### **Планируемые результаты.**

*Личностные:* самостоятельность и личная ответственность за выбор дальнейшей профессии, установка на здоровый образ жизни; осознание ответственности человека за выбор своей профессии и общее благополучие людей; этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Профессиональное самоопределение»; способность к самооценке; начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

*Метапредметные:* навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности; умение ставить и формулировать проблемы; навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера; установление причинно-следственных связей;

*Регулятивные:* использование речи для регуляции своего действия; адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно; умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

*Коммуникативные:* в процессе обучения дети учатся: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; ставить вопросы; слушать собеседника; обращаться за помощью; формулировать свои

затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Общие требования к образованности учащихся:**

1. Осознание значимости психологического самопознания для личностного роста, саморазвития и профессионального самоопределения;
2. Осознание своих интересов, склонностей, психофизиологических и интеллектуальных ресурсов личности и идентификация их с будущей профессиональной деятельностью;
3. Способность к самостоятельному ответственному решению в ситуации выбора, а также к личностному и профессиональному самоопределению;
4. Осознание себя как субъекта будущей профессиональной деятельности;
5. Готовность к развитию и самосовершенствованию профессионально важных качеств личности: самостоятельности, деловитости, организованности, пунктуальности, инициативности, предприимчивости, стремления к разумному риску, рефлексивности;
6. Владение развитой способностью к ориентации в сфере профессиональной деятельности и прогнозированию в мире профессий;
7. Способность к самооценке и коррекции профессиональных планов зависимости от меняющегося рынка труда.

**Учащиеся должны понимать:** 1) значение профессионального самоопределения как сознательного и самостоятельного выбора профессии;

2) смысл и значение труда в жизни человека и общества, результаты, и ценности профессионального труда;

3) то, что успешность профессионального самоопределения достигается при сбалансированности между профессиональными интересами человека, его психофизиологическими особенностями, возможностями и потребностями рынка труда.

### **Учащиеся должны знать:**

1. Правила выбора профессии;
2. Факторы психического развития и условия, необходимые для личностного роста, саморазвития и самоопределения человека;
3. Условия выбора и приобретения конкурентоспособных специальностей и профессий в регионе, районе, городе;
4. психологические основы личностного и профессионального самопознания и самоопределения.

5. о трёх ступенях профессионального образования в Калининградской области и уметь пользоваться этой информацией.

**Учащиеся должны уметь:** 1) использовать приемы самоанализа и саморазвития в учебной и трудовой деятельности;

2) составлять личный профессиональный план и корректировать его;

3) быть способным к саморегуляции, сотрудничеству и взаимодействию;

4) устанавливать живой контакт в личных и деловых взаимоотношениях, стратегически мыслить, быть готовым к принятию решений;

5) активизировать свое стремление к личностному росту;

6) пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

### **Основные формы организации учебных занятий**

Исходя из приоритетов, определенных выше, суть организации занятий с ребятами заключена в организации совместной деятельности учителя и учеников с позиций сотрудничества и кооперации, поэтому занятия проводятся по типу творческих лабораторий, практикумов самопознания с активным использованием таких форм обучения, как: игровое моделирование, тренинг, анализ конкретных ситуаций и решение психологических задач, групповые дискуссии, психодиагностические процедуры, семинары – практикумы, мини-лекции, психотехнические игры и упражнения, психологические опыты, экскурсии, деловые игры, самонаблюдение. А также:

- индивидуальное консультирование с целью уточнения психологической интерпретации и результатов самодиагностирования учащимися в режиме Online и по учебно-методическим пособиям;

- организация тренинговых групп, исходя из потребностей учащихся (тренинги общения, тренинг саморегуляции, тренинг личностного роста и т.д.);

- информационное обучение: работа с Интернетом, справочниками по поиску нужной информации;

- составление индивидуального дневника по теме курса;

- подготовка презентаций и выступление с ними в рамках занятий;

- подведение итогов на ученической конференции.

**Календарно-тематический план  
10 класс «Мой выбор»**

№	Наименование тем	Дата проведения	
		плановая	Фактическая
1.	Смысл и цель жизни человека.	1.09	
2.	Мои права. Мои обязанности.	8.09	
3.	Личностный смысл труда	15.09	
4.	Мотивы выбора профессии.	22.09	
5.	Мотивация в жизни человека.	29.09	
6.	Социальная лестница и я	6.10	
7.	Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь	13.10	
8.	Самооценка интеллектуальных и творческих способностей	20.10	
9.	Многообразие мира профессий	27.10	
10.	Профессиональная мобильность	10.11	
11.	Сущность понятий «профессия», «специальность», «квалификация», «должность»	17.11	
12.	Классификация профессий по отраслям, целям, средствам, условиям труда	24.11	
13.	Игротека «Все работы хороши – выбирай на вкус»	1.12	
14.	Что влияет на выбор профессии.	8.12	
15.	Формула выбора профессии	15.12	
16.	Формула профессии и ее роль в процессе подготовки учащихся к профессиональному самоопределению	22.12	
17.	Дидактическая игра «Классификация профессий».	29.12	
18.	Самооценка профессиональных интересов	12.01	
19.	Показатели профессионального самоопределения: мечта о профессии, профессиональное намерение, профессиональное стремление.	19.01	
20.	Этапы профессионального самоопределения и саморазвития личности.	26.01	
21.	Коммуникативные и организаторские способности в выборе профессии	2.02	
22.	Темперамент в профессиональном становлении личности	9.02	
23.	Качества личности в профессии. Самооценка свойств личности.	16.02	
24.	Развитие личности и профессиональное самоопределение	23.02	
25.	Профессиограмма и психограмма профессий	2.03	
26.	Здоровье и выбор профессии	9.03	
27.	Рынок труда: реалии, перспективы	16.03	
28.	Выбираем место учебы	23.03	
29.	Потенциальная доходность профессии	6.04	
30.	Молодежь на рынке труда	13.04	
31.	Планирование личного профессионального плана	20.04	
32.	Помощники в выборе профессии	27.04	
33.	Собеседование с работодателем	4.05	
34.	Безработица. Подводные камни поиска работы	11.05	
35.	Адаптация на новом рабочем месте. Оформление трудовых отношений	18.05	

